

Stres

Je reakcia organizmu na vonkajšie (fyzické alebo psychické) podnety.

Typy stresu:

- **Eustres** – pozitívny stres, ktorý je v primeranej miere potrebný pre život. Stimuluje k vyššiemu výkonu, motivuje a pomáha prekonať prekážky.
- **Stres** – nadmerný stres, ktorý môže poškodiť zdravie a [WHO](#) ho dokonca považuje za jedno z najväznejších zdravotných rizík.

Najčastejšie príčiny stresu

- Ťažkosti v práci – veľké množstvo práce, vysoká zodpovednosť, strata zamestnania...
- Rodinné problémy – rozvod, smrť blízkej osoby, napätie v rodine...
- Zdravotné problémy – úraz, vážna choroba

Bežné príznaky stresu

Krátkodobý stres sa zvyčajne prejavuje zrýchleným a plytkým dýchaním, potením alebo žalúdočnými problémami. Má pozitívne účinky na posilnenie imunitného systému, zlepšuje pamäť a zvyšuje rýchlosť regenerácie buniek.

Dlhodobé vystavenie stresu si spočiatku ani nevšimneme. Každodenné informácie, ktoré podvedome vnímame zo všetkých strán, sociálna izolácia mnohých ľudí v tejto dobe, to sú faktory, ktoré spôsobujú, že človek žije v permanentnom strese. Organizmus stráca schopnosť vyrovnáť sa so stresovou situáciou ,čo vedie k záchvatom paniky, nervovým zrúteniam alebo depresii. Môže viesť k infarktu myokardu , obezite a migrénam...

Riešením je hľadať a odstrániť príčinu stresu.

Pár rád ako odstrániť stres:

- Dbajte na zdravú a vyváženú stravu
- Správne myslenie
- Cvičenie a kvalitný spánok
- Zbavte sa napätia a trápenia
- Eliminujte negatívne správy
- Regenerácia síl

Treba zásadne zmeniť životný štýl

